



## بررسی آموزه‌های اسلامی در مورد سلامت روح و جسم

پذیرش مقاله: ۹۸/۵/۹

دریافت مقاله: ۹۶/۶/۲۱

### چکیده

**سابقه و هدف:** سلامتی نیاز اساسی انسان است. اسلام به حکم اینکه دینی جامع و مبتنی بر فطرت انسانی است از هیچ دستوری در جهت تکامل جسم و روح انسان فروگذار نکرده و آموزش بهداشت نیز یکی از راهکارهای ارتقاء سلامتی در سطح جامعه است. سلامت معنوی از مهمترین بعدهای سلامت است که نقش مهمی در تأمین سلامت مادی و معنوی انسان دارد. لذا هدف از این مطالعه، بررسی آموزه‌های اسلامی در مورد سلامت روح و جسم بود.

**مواد و روش‌ها:** پژوهش حاضر مروری بر آیات قرآن، نهج البلاغه، روایات و منابع تفسیری و حدیثی می‌باشد. با جستجو در پایگاه‌های اطلاعاتی ملی، Google scholar، SID، Pub Med، Iranmedex، با کلید واژه‌های سلامت روح، سلامت جسم، معنویت، سلامت معنوی، دین و سلامت، spiritual health، physical health، spirituality، religion and health، گردآوری اطلاعات صورت گرفت.

**یافته‌ها:** نتایج این مطالعه نشان داد که دین اسلام در تعالیم خود، رعایت بهداشت و پیشگیری از بیماری‌ها (به‌ویژه در دهان و دندان) را بر درمان مقدم داشته و بر این اساس احکام و دستورات زیادی را جهت نیل به این هدف ارائه نموده است. افراد با دلبستگی و توکل بالا به خدا به دلیل برخورداری از منابع حمایتی، توانایی بیشتری برای مقابله با مشکلات دارند و از این طریق توان مقابله‌ی افزون‌تری با مشکلات روانشناختی و جسمانی داشته باشد.

**نتیجه‌گیری:** پایبندی و اجرای صحیح احکام و آموزه‌های دین اسلام می‌تواند سلامت روحی و جسمی را برای هر فردی به دنبال داشته و موجب افزایش احساس امنیت و توانایی مقابله با مشکلات روانشناختی و جسمانی گردد.

**واژه‌های کلیدی:** سلامت روح، سلامت جسم، اسلام، قرآن، معنویت، سلامت معنوی

سید وحید معتمدی (PhD)<sup>۱</sup>

عبداله درگاهی (PhD)<sup>۲</sup>

یاسر وزیری (MD)<sup>۳</sup>

مرتضی عباسی (PhD)<sup>۱</sup>

محسن پورصادقیان (PhD)<sup>۴\*</sup>

۱. گروه معارف اسلامی، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، تهران، ایران.

۲. گروه مهندسی بهداشت محیط، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی اردبیل، اردبیل، ایران.

۳. گروه مهندسی بهداشت محیط، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی همدان، همدان، ایران.

۴. مرکز تحقیقات علوم بهداشتی، دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه، تربت حیدریه، ایران.

۵. مرکز تحقیقات سلامت در حوادث و بلایا، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، تهران، ایران.

\*نویسنده مسئول: محسن پورصادقیان

تربت حیدریه، دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه، مرکز تحقیقات علوم بهداشتی.

تلفن: +۹۸ ۲۱ ۲۲۱۸۰۱۶۰

فاکس: +۹۸ ۲۱ ۲۲۱۸۰۱۶۰

Email:

Mo.poursadeghiyan@uswr.ac.ir

### مقدمه

سلامتی نیاز اساسی انسان و لازمه انجام وظایف دینی است (۱). موضوع سلامتی از بدو پیدایش بشر و در قرون و اعصار متمادی همواره مورد توجه انسان بوده و به اشکال مختلف تعریف شده است. به عنوان مثال بقراط سلامت را در تعادل بین اخلاط چهارگانه (صفرا، سودا، بلغم و خون) می‌دانست، یا از دیدگاه ابن سینا سلامت به معنی حالت و سرشتی که در آن، اعمال بدن به درستی سر می‌زند (۲). ولی از دید اکثریت کارشناسان و صاحب‌نظران، جامع‌ترین تعریف برای سلامتی از سوی سازمان بهداشت جهانی (W.H.O) ارائه شده که سلامتی را به صورت "حالتی از رفاه کامل جسمانی، روانی و اجتماعی و نه فقط فقدان بیماری یا ناتوانی" تعریف کرده است (۳).

یکی از بزرگترین نعمت‌های پروردگار برای بشر، تندرستی و سلامتی است و در فرهنگ متعالی اسلام به عنوان یک ارزش مطرح شده و با تعبیرهای زیبایی مانند برترین نعمت‌ها، گوارترین بهره‌ها و نصیب‌ها، سرمایه زندگی و ... توصیف شده است (۴).

اسلام برای بهداشت ارزش زیادی قائل شده و کمتر عمل مستحبی است که این اندازه از سوی دین ما مورد عنایت باشد. سلامتی نیاز اساسی انسان و لازمه آن انجام وظایف دینی است. اسلام به حکم اینکه دینی جامع و مبتنی بر فطرت

انسانی است از هیچ دستوری در جهت تکامل جسم و روح انسان فروگذار نکرده است، آموزش بهداشت نیز یکی از راهکارهای ارتقاء سلامتی در سطح جامعه است (۵). اهمیت رعایت بهداشت دهان و دندان و نقش آن در سلامت فردی مسئله‌ای انکارناپذیر است، دندان علاوه بر آماده نمودن غذا جهت هضم در معده، در زیبایی ظاهری، تکلم حروف و تنظیم اصوات نیز نقش مهم و مؤثری دارد. بیماری‌های مختلف دهان و دندان سبب مختل شدن نظم طبیعی بدن شده و ممکن است باعث ایجاد ناراحتی و بیماری در دیگر اعضا نیز گردد (۶). اما با وجود کثرت منابع در زمینه رعایت بهداشت، به‌ویژه دهان و دندان، هنوز هم جایگاه گفتارهای الهی در کتاب‌ها و مقالات علمی بسیار جزئی بوده است. استفاده از مسواک یک سنت است که به قبل از اسلام بر می‌گردد. پیامبر اکرم (ص) حامی استفاده از آن به عنوان پاک کننده دهان بودند و قوانین و احکام استفاده درست و مؤثر مسواک را بیان فرمودند. به همین دلیل طی صدها سال مسواک استفاده می‌کنند و این عمل نه تنها کمک به سلامت شخص می‌کند بلکه به عنوان یک سنت باقی مانده است.

بهداشت روان به معنای سالم نگه داشتن روان از هرگونه آسیب روانی است و هدف اصلی آن پیشگیری از به وجود آمدن ناراحتی‌های روانی می‌باشد به

رفتاری اجتماعی دید. عواملی که می‌تواند به این فراگیری کمک نماید عبارتست از: حاکمیت دین، رهبری جامعه، رفاه اجتماعی و عدالت اجتماعی. حتی در نهج البلاغه که مجموعه‌ای ارزشمند از سخنان امام علی (ع) است و پس از قرآن از مهمترین منابع پژوهشی برای مسلمانان است، توصیه‌های کاربردی و مهمی در این زمینه ارائه شده است. آموزه‌های حیاتبخش امام علی (ع) در نهج البلاغه زمینه‌ساز دستیابی به این هدف (رسیدن انسان به سلامت مادی و معنوی) است؛ سلامت معنوی در جامعه علوی به مفهوم ارتباط سالم انسان با عالم معنا و حرکت او در مسیر قرب الهی با ابزار توحید و معاد باوری، وارستگی و بندگی خداوند است (۱۹).

### مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر یک مطالعه مروری می‌باشد که مستند به آیات قرآن، نهج البلاغه، روایات و منابع تفسیری و حدیثی است. که با جستجو در پایگاه‌های اطلاعاتی ملی، Google scholar, SID, Iranmedex, PubMed با کلید واژه‌های سلامت روح، سلامت جسم، معنویت، سلامت معنوی، دین و سلامت، spirituality, physical health, Mental health, religion and health, spiritual گردآوری اطلاعات صورت گرفت.

### یافته‌ها

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که دین اسلام رعایت بهداشت و پیشگیری را در تعالیم خود بر درمان مقدم داشته و دستورات زیادی در این زمینه ارائه نموده است. اسلام به حکم اینکه دینی جامع و مبتنی بر فطرت انسانی است از هیچ دستوری در جهت تکامل جسم و روح انسان فروگذار نکرده است. آموزش سلامت نیز یکی از راهکارهای ارتقاء سلامت در سطح جامعه است.

**سلامت جسم و روح:** در دین مبین اسلام تأمین، حفظ و ارتقاء سلامت از اهمیت بسیاری برخوردار است به گونه‌ای که کسب آن لازم و انجام اعمالی که موجب بیماری می‌شوند نامطلوب دانسته شده است (سوره بقره، آیه ۱۹۱/۲۰). اسلام بر موضوع بهداشت و نظافت تأکید فراوان کرده و رساترین تعبیر ممکن را در این زمینه، به کار برده و نظافت را جزئی از ایمان و لازمه ایمان معرفی نموده است (۲۱).

مراحل عملی انس امام سجاد علیه السلام با قرآن کریم شامل قرائت و ختم قرآن کریم، به کار بردن آیات قرآن در هنگام سخن و دعا، عمل به آیات قرآن، زندگی کردن با قرآن می‌باشد که به طور کلی همان مراحل انس با قرآن یعنی تلاوت قرآن، کاربرد قرآن و درک اثرات توجه به قرآن در زندگی و یا زندگی کردن با قرآن می‌باشد (۲۲).

قرآن کریم در سوره شعرا آیه ۸۰، از ابراهیم خلیل (ع) نقل می‌کند که فرمود: "و چون بیمار شوم اوست که شفایم می‌دهد" (۲۳). این سخن بدین معناست که طبابت کار خداوند است و طبیب واقعی اوست. خداوند است که خواص درمانی را در داروها نهاد و در نظام آفرینش برای هر دردی دارویی آفرید و به انسان استعداد شناخت دردها و داروها و چگونگی درمان آن‌ها را عنایت کرد. بنابراین از نگاه اسلام طبیب و دارو تنها نقش یک واسطه را در نظام حکیمانه آفرینش ایفا می‌کنند و درمان‌کننده فقط خداوند متعال است (۲۴). امام علی (ع) می‌فرماید: بزرگترین نعمت الهی سلامت جسم و بزرگتر از آن سلامت جان است همچنین

عبارت دیگر بهداشت روان، علمی برای بهزیستی و رفاه اجتماعی است که تمام زوایای زندگی از محیط خانه گرفته تا مدرسه، دانشگاه، محیط کار و غیره را در بر می‌گیرد (۷). بهداشت روان در دوران مختلف از جمله دوران جوانی نقش مهم و اساسی دارد. در این سن مسائل مهمی نظیر ارتباط با دیگران، ادامه تحصیل، پیدا کردن کار و حرفه مورد علاقه و مسئله ازدواج مطرح می‌شود که نتیجه و تأثیر این عوامل باید از نظر بهداشت روان مورد توجه قرار گیرد (۸). بشر عصر حاضر، با وجود پیشرفت‌های حیرت‌آور در زمینه بهداشت و درمان بیماری‌ها، به دلیل عدم اتکا به معنویت، اخلاق و دیگر تعلیمات پیامبران در بحرانی از بیماری‌های جسمی و روحی به سر می‌برد.

انسان موجودی چند بعدی و پیچیده است. امروزه برای انسان بعدهای شناختی، عاطفی و اجتماعی را قائل می‌شوند (۹). در طول زمان از سلامتی انسان و بعدهای آن تعریف‌های متفاوتی شده و در سال‌های اخیر سلامتی براساس بعدهای سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی مورد توجه قرار گرفته است (۱۰ و ۱۱). در پی تغییرهای جهان امروز، بعد معنویت که یکی از بعدهای مهم سلامتی است، در تعریف سازمان بهداشت جهانی از سلامت گنجانده شده و بطور گسترده‌ای تأثیر آن بر بعدهای دیگر بررسی شده است (۱۲).

شاید بتوان اذعان داشت که در این میان، بعد معنوی از مهم‌ترین بعدهایی است که زندگی انسان را هدفمند کرده است و نقش مهمی را در سلامتی وی دارد (۱۳). سلامت معنوی از مهم‌ترین بعدهای سلامت است که نقش مهمی در تأمین سلامت مادی و معنوی انسان دارد. در کل دنیا، بعد معنوی را بخش مهمی از سلامتی، خوب بودن و کیفیت زندگی بشمار می‌آورند و مراقبت معنوی، بخشی از فرآیند مراقبت در نظام سلامت است (۱۴).

در برخی منابع ویژگی‌های سلامت معنوی را این موارد برشمرده‌اند: ثبات در زندگی، آشتی، احساس ارتباط نزدیک با خدا، جامعه و محیط، تناسب و هماهنگی (۱۵) داشتن معنا و هدف در زندگی (۱۶).

فرهنگستان علوم پزشکی جمهوری اسلامی ایران درباره مفهوم سلامت معنوی در اسلام اظهار کرده است: "سلامت معنوی، وضعیتی با مراتب و درجاتی متفاوت است که در آن، متناسب با پتانسیل‌ها و توانایی‌های فرد، بینش‌ها، گرایش‌ها و توانایی‌های لازم برای تعالی روح، که همان نزدیک شدن به ذات باریتعالی است فراهم است؛ بگونه‌ای که همه امکانات درونی بطور هماهنگ و متعادل در جهت هدف کلی مزبور بکار گرفته می‌شود و رفتارهای اختیاری درونی و بیرونی متناسب با آنها نسبت به خدا، فرد، جامعه و طبیعت ظهور می‌یابد" (۱۷). بیشتر کسانی که در دنیا درباره معنویت و سلامت معنوی سخن گفته‌اند، این را پذیرفته‌اند که دین و مذهب و همچنین پایبندی به ارزش‌های اخلاقی و الهی، از عامل‌های دستیابی به معنویت است (۱۸).

معنویت مقوله‌ای است که تنها جنبه فردی نداشته، بلکه جنبه اجتماعی نیز دارد. به تعبیر دیگر همانگونه که وقتی از فرد معنوی سخن گفته می‌شود، می‌توان از جامعه معنوی نیز سخن گفت، و زمانی از جامعه معنوی سخن گفته می‌شود که عامل‌هایی در درون یک جامعه وجود داشته باشد که افراد آن جامعه را بسوی معنویت سوق دهد، در غیر اینصورت معنویت در حدود فرد باقی می‌ماند. یکی از راه‌های شناسایی عوامل اجتماعی معنویت افزا، وجود عامل‌های فردی معنویت و فراگیر شدن آن در جامعه است. برای مثال: عبادت، نماز، دعا و نیایش همانگونه که می‌تواند در رفتار افراد مشاهده شود، در جامعه نیز می‌توان آنها را همچون

خطرناک‌ترین بلاها، بیماری جسم و خطرناک‌تر از آن بیماری جان است (۲۵). در سوره مائده آیه ۱۶، تصریح می‌کند که قرآن و برنامه‌های نورانی و حیات بخش آن جامعه بشر را به راه‌های تأمین سلامت رهنمون می‌گردد: "خداوند هر که را از خشنودی او پیروی کند، به وسیله آن کتاب به راه‌های سلامت، رهنمون می‌شود" (۲۳). خداوند متعال در سوره نساء آیه ۱۳۴ می‌فرماید: "و بدین سان انسان می‌تواند با پیوند به خدا برنامه‌هایی که او برای زندگی بشر ارائه کرده به بزرگترین نعمت‌های الهی دست یابد و نه تنها آخرت بلکه سلامت، سعادت و خوشبختی دنیای خود را نیز تأمین نماید. هرکس پاداش دنیا می‌خواهد، پاداش دنیا و آخرت نزد خداست" (۲۳). بر این پایه در اسلام آنچه برای سلامت جسم و جان خطرناک و زیانبار است حرام یا مکروه است و آنچه برای سلامت انسان لازم و مفید است واجب یا مستحب و آنچه سود یا زیانی برای جسم و جان ندارد مباح شناخته شده است.

**بهداشت دهان و دندان:** حضرت علی (ع) می‌فرماید: بدرستی که دهان‌های شما راه‌های تلاوت قرآن است پس آن را با مسواک پاکیزه نگهدارید (۲۶). در حدیثی دیگر رسول خدا (ص) فرمودند: دهان خود را پاکیزه کنید که راهی از راه‌های رسیدن به خداست (۲۷). حضرت رسول (ص) در حدیث دیگری فرموده‌اند: ترک مسواک از اخلاق ناپسند است و کسانی که آن را ترک می‌کنند را رها کن (۲۸).

امام رضا (ع) فرمودند: آشامیدن آب سرد بعد از آب گرم مانند (چای) و خوردن شیرینی دندان‌ها را از بین می‌برد (۲۹) که اشاره به ترک خوردن منشورهای مینایی در اثر خوردن یک غذا سرد بعد از خوردن غذای داغ می‌باشد. امام صادق (ع) می‌فرماید: "از سنت‌های پیامبران مسواک زدن است" (۳۰). «مسواک موجب رضایت پروردگار عزیز و جلیل و سنتی برای پیامبر و پاک کننده دهان است» (۳۱). در مسواک ۱۲ خصلت وجود دارد و آن از سنت پیامبران است (۳۱). امام علی (ع): «مسواک کردن دهان را پاکیزه و موجب رضایت پروردگار است» (۳۰).

امام صادق (ع): «وقتی که مومن با گیاه لطیف مسواک کند و با آن بر گوهر لطیفش (دندان) کشید، فساد را از بین می‌برد و به اصلش بازگشت می‌کند و خداوند پاکان و مطهرین را دوست می‌دارد» (۳۲). پیامبر (ص): «همواره جبرئیل مرا به مسواک کردن سفارش می‌نمود تا آنجا که فکر کردم آنرا واجب کند. و به او (پیامبر) گفته شد چاره‌ای از مسواک کردن نیست، بخاطر اینکه از سنتی است که جبرئیل آورده است. جبرئیل همیشه درباره مسواک نمودن به من سفارش نمود چندان که ترسیدم (از زیادی مسواک زدن) دندان‌هایم سائیده شود و یا از بین برود» (۳۳).

پیامبر (ص) می‌فرماید: «کسی که در دل شب برخیزد برای مسواک کردن و طهارت، کار نیکویی انجام داده است، سپس (بعد از مسواک کردن و طهارت) برخیزد و به یکی از مساجد خداوند برود، فرشته‌ای می‌آید و دهانش را بر دهان او می‌گذارد و از درونش چیزی (حرفی یا کلمه‌ای) خارج نمی‌شود، مگر اینکه به درون فرشته وارد می‌شود (و به آسمان می‌رود) و فرشته در روز قیامت به سبب (مشاهده و انجام این عمل) شفاعت او را می‌کند» (۳۴). پیامبر (ص): «مسواک نمودن نیمی از ایمان است» (۳۵). امام صادق (ع) از پیامبر در روایتی نقل فرمودند: «شما مکارم اخلاق را رعایت کنید تا آنجا که گفت بر شما باد مسواک کردن زیرا آن پاک‌کننده و سنت نیکویی است» (۳۴).

**معنویت و سلامت:** بر اساس نتایج پژوهش‌ها، یکی از عوامل بسیار مهم و تأثیرگذار در اضطراب و استرس، مذهب و باورهای دینی افراد است (۳۶): زیرا مذهب، نگرش، شناخت و رفتار افراد را متأثر می‌کند (۳۷). مذهب بعنوان یک میانجی، بر فرآیند فکری و ارزیابی رویدادهای روزمره زندگی فرد تأثیر می‌گذارد. اعتقادات و اعمال مذهبی در پیشگیری از ابتلا به اختلالات روانی (افسردگی، اضطراب و...) نقش بسیار مهمی ایفا می‌کند. یکی از مهم‌ترین اعمال مذهبی مورد تأکید، انس با قرآن می‌باشد. بهبود بهداشت روانی در دانشجویان زمینه پیشرفت تحصیلی را ایجاد خواهد نمود. حاکمیت دین و رهبری جامعه در هدایت افراد به سوی ارزش‌های اخلاقی و معنوی نقش پر رنگی دارد؛ و در کنار آن، مبارزه با فقر و بهره‌مندی جامعه از رفاه نسبی و نیز نفی تبعیض و نابرابری‌های اجتماعی و اجرای عدالت، بستری را برای حرکت جامعه به‌سوی ارزش‌های معنوی فراهم می‌کند. از دیدگاهی دیگر، سلامت روان عبارتست از هماهنگی بین ارزش‌ها، علاقه‌ها و نگرش افراد و داشتن یک برنامه‌ی واقع‌بینانه برای دستیابی به هدف‌ها و مفاهیم زندگی و همچنین ظرفیتی است برای رشد فردی (۳۸). سلامت روان یکی از معیارهای مؤثر در میزان تاب‌آوری یک فرد در برابر عامل‌های ایجادکننده استرس است (۳۹).

پژوهش‌ها نشان داده افراد تاب آور، سازگاری فردی بالایی با عامل‌های استرس‌زای محیطی در زندگی دارند (۴۰). دلبستگی به خدا همانند روابط انسانی با پیامدهای روانی سالم همچون خوش‌بینی، رضایت از زندگی، کاهش اضطراب، افسردگی و بیماری‌های جسمی تداعی می‌شود؛ و دلبستگی غیرایمن به خدا منجر به سلامتی و سازگاری کمتر از حد مطلوب، از جمله سلامت وجودی و مذهبی کمتر، اختلالات عصبی و افزایش احساسات منفی می‌شود (۴۱).

**مطالعات موردی در ایران:** طبق مطالعه‌ای با عنوان "پیشگیری و بهداشت دهان و دندان از دیدگاه اسلام"، دین اسلام رعایت بهداشت و پیشگیری در دهان و دندان را در تعالیم خود بر درمان مقدم داشته و دستورات زیادی در این زمینه ارائه نموده است. در علم دندانپزشکی امروزی هم رعایت بهداشت پیشگیری از بیماری‌ها از اهمیت بسیار بالایی برخوردار بوده که این نشانگر همسوئی و هم‌کلامی دین و علم است که همدیگر را نقض نکرده‌اند، بلکه با گذشت زمان و بدست آمدن یافته‌ها و کشفیات جدید روز به روز حکمت و دلالت دستورات دینی مشخص می‌گردد (۴۲).

طبق مطالعه‌ای با عنوان "تبیین شیوه‌های آموزش سلامت با بهره‌گیری از تعالیم اسلامی"، سلامتی نیاز اساسی انسان و لازمه آن انجام وظایف دینی است. اسلام به حکم اینکه دینی جامع و مبتنی بر فطرت انسانی است از هیچ دستوری در جهت تکامل جسم و روح انسان فروگذار نکرده است. آموزش سلامت نیز یکی از راهکارهای ارتقاء سلامت در سطح جامعه است. با توجه به نتایج به دست آمده می‌توان گفت خداوند متعال در قرآن کریم از روش‌های آموزشی مؤثر و متعددی برای آموزش تمام انسانها استفاده کرده که تأثیر فراوان و ارزشمند آنها برای ارتقاء سطح آگاهی، نگرش، عملکرد و رفتار در انسان امروزه کاملاً اثبات شده و می‌تواند در آموزش سلامت جسمی، روحی، روانی و اجتماعی انسان‌ها (تمام ابعاد زندگی بشر) کاربرد فراگیری داشته باشد (۵).

طبق مطالعه‌ای با عنوان "انس با قرآن و رابطه آن با بهداشت روان در دانشجویان"، اعتقادات و اعمال مذهبی در پیشگیری از ابتلا به اختلالات روانی (افسردگی، اضطراب و...) نقش بسیار مهمی ایفا می‌کند. یکی از مهم‌ترین اعمال

غیر ضروری افراد را بر حذر می‌دارد و در عین حال کوشش‌ها را به سوی شناخت و کاربرد شیوه‌های پیشگیری سوق می‌دهد.

در علوم بهداشت و پزشکی امروزی هم رعایت بهداشت دهان و دندان و پیشگیری از بیماری‌ها از اهمیت بسیار بالایی برخوردار بوده که این نشانگر همسوئی و هم‌کلامی دین و علم است که همدیگر را نقض نکرده‌اند، بلکه با گذشت زمان و بدست آمدن یافته‌ها و کشفیات جدید روز به روز حکمت و دلائل دستورات دینی مشخص می‌گردد. این نکته که از بین بردن علل بیماری به جای عوارض آن از طریق رعایت بهداشت (پیشگیری) از اهداف طب امروزی می‌باشد، اگر ریشه و جایگاهی در تعالیم و دستورات و گفتار پیشوایان دین داشته باشد (که فراوان هم یافت می‌شود) و از این منظر و نگاه برای مردم جامعه توضیح داده شود، مطمئناً در نگرش جامعه نسبت به رعایت موازین بهداشتی تغییراتی حاصل شده و در ارتقاء دانش و تفکر افراد جامعه موثر بوده و ایجاد انگیزه‌ای قوی‌تر و نشاط درونی می‌نماید و محرکی در جهت اجرای این فرامین می‌باشد. در نتیجه‌ی این تغییر الگوهای رفتاری در اجتماع (جهت بهبود سلامت جسم و روان) سلامت فردی و اجتماعی بدست می‌آید.

افراد با دلبستگی بالا به خدا به دلیل برخورداری از منابع حمایتی، توانایی بیشتری برای مقابله با مشکلات دارند؛ یعنی برای افراد، خداوندی که منبع دلبستگی است زمینه‌ای فراهم می‌کند که شخص احساس ایمنی بیشتری کند و از این طریق توان مقابله‌ی افزون‌تری با مشکلات روانشناختی و جسمانی داشته باشد. چنین نتایجی را می‌توان از مطالعات مشابه نیز برداشت نمود (۵، ۴۷-۴۴). به طور حتم کسی که شناخت کافی از قدرت لایزال الهی داشته و او را پشوتانه خویش بداند، احساس توانمندی، امنیت و خوشبختی بیشتری خواهد داشت که سلامت روانی شخص نیز متأثر از این موارد است. مطالعاتی نظیر مطالعه رمضان‌زاده و همکاران بر صحت این نکته اشاره کرده‌اند (۴۳).

معنویت، همان‌گونه که جنبه‌ی فردی دارد، می‌تواند جنبه‌ی اجتماعی نیز داشته باشد؛ به تعبیر دیگر، هم می‌توان از جامعه‌ی معنوی سخن گفت و هم از جامعه‌ی مادی و غیرمعنوی. رفتارهای مذهبی از جمله موضوع‌هایی است که در ایجاد معنویت تأثیرگذار است. بر این اساس، هنگامی می‌توان از جامعه‌ی معنوی سخن گفت که رفتارهای مذهبی در جامعه‌ی ما فراگیر شود (۴۶).

بطور کلی نتایج نشان داد که دین اسلام در تعالیم خود، رعایت بهداشت و پیشگیری از بیماری‌ها (علی‌الخصوص در دهان و دندان) را بر درمان مقدم داشته و بر این اساس احکام و دستورات زیادی را جهت نیل به این هدف ارائه نموده است. همچنین پابندی و اجرای صحیح احکام و آموزه‌های دین اسلام می‌تواند سلامت روحی و جسمی را برای هر فردی به دنبال داشته و موجب افزایش احساس امنیت و توانایی مقابله با مشکلات روانشناختی و جسمانی گردد.

### تقدیر و تشکر

بدین وسیله از همه کسانی که ما را در انجام این مطالعه یاری رساندند مراتب سپاس و قدردانی به عمل می‌آید.

**تضاد منافع:** هیچ‌گونه تعارض منافی وجود ندارد.

**ملاحظات اخلاقی:** این تحقیق با رعایت امانت از مطالعات انجام شده برداشت شده است.

مذهبی مورد تأکید، انس با قرآن می‌باشد. بهبود بهداشت روانی در دانشجویان زمینه پیشرفت تحصیلی را ایجاد خواهد نمود. طبق نتایج حاصل از پژوهش، میانگین انس با قرآن و مؤلفه‌های آن در بین دانشجویان دختر، بیشتر از دانشجویان پسر می‌باشد، میانگین انس با قرآن در بین دانشجویان مجرد بیشتر از متأهل بود. با توجه به نتایج تحقیق مبنی بر اینکه انس با قرآن بر سلامت عمومی مؤثر می‌باشد، می‌توان با اجرای برنامه‌های قرآنی زمینه انس بیشتر دانشجویان با قرآن را فراهم ساخت که خود منجر به سلامت روانی بالاتری خواهد شد (۴۳).

طبق مطالعه‌ای با عنوان "رابطه دلبستگی به خدا با تاب آوری و سلامت روان والدین کودکان با نیازهای ویژه"، آگاه شدن از هرگونه مشکل، تأخیر رشدی یا متفاوت بودن کودک، بر روی سلامت روان والدین تأثیر منفی مهمی چون استرس و اضطراب می‌گذارد. یافته‌های این پژوهش اهمیت متغیر دلبستگی به خدا را در پیش‌بینی تاب آوری و سلامت روان در والدین دارای کودک با نیازهای ویژه آشکار ساخته است (۴۴).

طبق مطالعه‌ای با عنوان "جستجوی مفهوم سلامت معنوی و شاخص‌های انسان سالم در ادیان و آئین‌های مختلف"، در سال‌های اخیر سلامتی بر اساس بُعدهای سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی مورد توجه قرار گرفته که برای شناخت سلامت معنوی لازم است شاخص‌های انسان سالم شناسایی شود. شاخص‌های سلامت معنوی، مجموعه‌ای از رفتارها یا احساسات روان‌شناختی است که جنبه‌ی درونی و بیرونی دارد و مربوط به همه‌ی بُعدهای زندگی انسان است. با توجه به یافته‌های مطالعه می‌توان اذعان کرد که با وجود مشابه بودن مفهوم سلامت معنوی در ادیان و آئین‌های مختلف، شاخص‌های انسان سالم در ادیان و آئین‌های گوناگون دارای وجوه مشترک متفاوتی است (۴۵).

طبق مطالعه‌ای با عنوان "سلامت معنوی در بستر عوامل اجتماعی معنویت افزا از نگاه نهج البلاغه"، سلامت معنوی بُعدی از سلامت انسان است که در بستر عامل‌های مختلفی می‌تواند رشد کند. یکی از عامل‌های رشددهنده‌ی سلامت معنوی، عامل‌های اجتماعی است. حاکمیت دین و رهبری جامعه در هدایت افراد به سوی ارزش‌های اخلاقی و معنوی نقش پر رنگی دارد و در کنار آن، مبارزه با فقر و بهره‌مندی جامعه از رفاه نسبی و نیز نفی تبعیض و نابرابری‌های اجتماعی و اجرای عدالت، بستری را برای حرکت جامعه به سوی ارزش‌های معنوی فراهم می‌کند. معنویت، همان‌گونه که جنبه‌ی فردی دارد، می‌تواند جنبه‌ی اجتماعی نیز داشته باشد؛ به تعبیر دیگر، هم می‌توان از جامعه‌ی معنوی سخن گفت و هم از جامعه‌ی مادی و غیرمعنوی. رفتارهای مذهبی از جمله موضوع‌هایی است که در ایجاد معنویت تأثیرگذار است. بر این اساس، هنگامی می‌توان از جامعه‌ی معنوی سخن گفت که رفتارهای مذهبی در جامعه‌ی ما فراگیر شود (۴۶).

### بحث و نتیجه‌گیری

دین اسلام رعایت بهداشت و پیشگیری از بیماری‌ها (علی‌الخصوص در دهان و دندان) را در تعالیم خود بر درمان مقدم داشته و آن را اصل قرار داده و دستورات زیادی در این زمینه ارائه نموده است. در کلمات معصومین و گفتار اطباء اسلامی مکرراً به ضرورت تقدم پیشگیری قبل از وقوع بیماری‌ها بر می‌خوریم که در مطالعه خسروی و همکاران نیز به آن اشاره شده است (۴۲). اسلام ضمن ایجاد انگیزه در کشف و درمان بیماری‌ها از مصرف نابجای شیوه‌های درمانی در موارد



## References

1. Yusefi HA, Shirani M. Health promotion in the workplace based on Islamic hygiene guidelines. *Health System Research*. 2012; 8(4): 559-68. [In Persian]
2. Yousefi HA, Shirani M. Islamic guidelines in community health promotion. *Proceedings of the 3rd Tebborreza Scientific Research Conference*. Mashhad, Iran; 2011; 65-9. [In Persian]
3. WHO, Promoting mental health: Concepts, emerging evidence and practice: report of the world health organization, Department of mental health and substance Abuse in collaboration with the Victorian Health Promotion Foundation and the University of Melbourne. 2005; 154-74.
4. Mortazavi S, Sajadi M, Hashemi Z. Prophetic medicine and Western world. *IJME*. 2008; 1(2): 49-60. [In Persian]
5. Dargahi A. Explain health education methods using Islamic approach. *IHJ*. 2015; 2(1): 39-44. [In Persian]
6. Otomo-Corgel J, Pucher JJ, Rethman MP, Reynolds MA. State of the science: chronic periodontitis and systemic health. *J Evid Based Dent Pract*. 2012; 12(3): 20-8.
7. Farajpour Khazai O, Pishyare E, Rassafani M, Bakhshi E, Poursadeqiyani M. The Relationship between Areas of Occupation and Severity of Depression, Anxiety, and Stress in Parkinson's Disease. *Archives of Rehabilitation*. 2019; 20(2): 190-201. [In Persian]
8. Milanifar AR. *Public health*. 3th ed. Tehran: Publication Ghomes; 1997. P 123.
9. Yarmohammadi H, Pourmohammadi A, Sohrabi Y, Eskandari S, Poursadeghiyan M, Biglari H, Ebrahimi MH. Work shift and its effect on nurses' health and welfare. *The Social Science* 2016; 11(9): 2337-41.
10. Karimpour Vazifehkhori A, Karimzadeh M, Poursadeghiyan M, Rahmati-Najarkolaei F. Psychoeducation on Improving Mental Health Literacy and Adjustment to Illness in Patients With Type 2 Diabetes: An Experimental Stud. *IRJ*. 2018; 16 (4) :395-404
11. Kalroozi F, Pishgooie AH, Taheriyani A. Health-promoting behaviours in employed nurses in selected military hospitals. *JHPM*. 2015; 4(2): 7-15. [In Persian]
12. Dhar N, Chaturvedi S, Nandan D. Spiritual health scale 2011: Defining and measuring 4th dimension of health. *Indian Journal of Community Medicine*. 2011; 36(4): 275.
13. Koenig H, King D, Carson VB. *Handbook of religion and health*. New York: Oxford university press; 2012.
14. Ross L, Giske T, Van Leeuwen R, Baldacchino D, McSherry W, Narayanasamy A, et al. Factors contributing to student nurses'/ midwives' perceived competency in spiritual care. *Nurse education today*. 2016; 36: 445-51.
15. Ivtzan I, Chan CP, Gardner HE, Prashar K. Linking religion and spirituality with psychological well-being: Examining self-actualisation, meaning in life, and personal growth initiative. *Journal of Religion and Health*. 2013; 52(3): 915-29.
16. Chiang YC, Lee HC, Chu TL, Han CY, Hsiao YC. The impact of nurses' spiritual health on their attitudes toward spiritual care, professional commitment, and caring. *Nursing outlook* 2016; 64(3): 215-24.
17. Mesbah M. *Islamic approach to spiritual health*. 1 ed. Tehran: Hoghooghi Publication; 2013. [In Persian]
18. Nakhaei Moghaddam M, Fani M. Spiritual health concept from the perspective of Nahj al-balaghe statements. *Journal of Research on Religion & Health*. 2016; 2(2): 59-65. [In Persian]
19. Montazer Alghaem A, Jafari F. Pathology of the social system of spiritual health from the perspective of Quran and Nahjolbalaghe. *Journal of Qur'anic Kosar*. 2015; 63: 54-84. [In Persian]
20. Holey Quran; Surah Baghareh, Verse 191.
21. Mousavi A. Health in Quran. *National Conference on Health of the Quran*, Tehran. Iran, 2010; 45-65. [In Persian]
22. Hadavi Kashani A. Much familiarity with the Quran in traditions. *Hadith Scientific Cultural Institute*. 1996; 13: 1-4. [In Persian]
23. Holey Quran; Surah Shoara, Verse 80.
24. Mohammadi Reyshahri M. *Encyclopedia of Medical Narratives*. Translated by Saberi H. Qom: Darolhadis; 2004. [In Persian]
25. Harrani Ali bn Shoabeh, Tohaf-al-oghool an-e-rasool, 2nd ed. Qom: Jameh Modaresin; 1988; p 203. [Arabic]

26. Gholami G. Forthy Narratives about Oral Hygiene. 2nd ed. Tehran: Entesharat Resalat; 1995. P 3. [In Persian]
27. Al-sadoogh Ali Bn Al-hosein. Man La Yahzoroh-ol-faghih. Investigated by: Ghafari AA. 2nd ed. [unknown]: Entesharat Jameh Modaresin; 1989. Vol 1. [Arabic]
28. Sheikh Sadoogh. Savab-ol-aamal va eghab-ol-aamal, translated by: Mohades Banderigi E. 2nd ed. [unknown]: Entesharat Akhlagh; 1999. [In Persian]
29. Gheimomi Esfahani J. Sahifat-al-Reza. 1st ed. [unknown]: Entesharat Nashr Eslami; 1994. [In Persian]
30. Koleini MYE. Forooe Kafi. Corrected by: Ghafari AA. 2nd ed. Tehran: Entesharat Dar-al-kotob Alislamieh, 1983. Vol (1-3-8). [Arabic]
31. Majlesi MB. Behar-ol-anvar. 3rd ed. Beirut (Lebanon): Entesharat Dar-ol-ehya, Al-toras Alarabi; 1983. Vol (6). [Arabic]
32. Tabaripoor SA. Islamic Medicine and Hejamat. 1st ed. Tehran: Entesharat Al-nabi; 1997. [In Persian]
33. Mahmodi AA. Water and Hygien in Islam. 1st ed. Tehran: Entesharat Baharan; 1991. [In Persian]
34. Ameli Sheikh Hor. Vasaal Al-shieh. Corrected by: Razi Sheikh M. 5th ed. Tehran: Maktab-ol-islamieh; 1963. Vol (1-2-3-8-16). [Arabic]
35. Payandeh A. Nahj-al-Fesahah (related to holy Prophet Mohammad). 15<sup>th</sup> ed. Tehran: Entesharat Javidan; 1981. [In Persian]
36. Diener E, Lucas RE, Oishi S. Subjective wellbeing. Oxford: Handbook of Positive; 2002.
37. Schumann M. How we become moral. Oxford: Handbook of Positive Psychology; 2002.
38. Fallahian R, Aghaei A, Atashpoor H, Kazemi A. The Effect of Subjective Well-being Group Training on the Mental Health of Students of Islamic Azad University of Khorasgan (Isfahan). Knowledge and research in applied psychology. 2014; 15(2): 14-24. [In Persian]
39. Sandvik AM, Hansen AL, Hystad SW, Johnsen BH, Bartone PT. Psychopathy, anxiety, and resiliency– Psychological hardiness as a mediator of the psychopathy–anxiety relationship in a prison setting. Personality and Individual Differences. 2015; 72: 30-4.
40. Abbasi M, Yazdanirad S, Habibi P, Arabi S, et al. Relationship among noise exposure, sensitivity, and noise annoyance with job satisfaction and job stress in a textile industry. Noise & Vibration Worldwide. 2019; 50(6): 195-201.
41. Poursadeghiyan M, Abbasi M, Mehri A, Hami M, Raei M, Ebrahimi MH. Relationship between job stress and anxiety, depression and job satisfaction in nurses in Iran. The Social Science 2016; 11(9): 2349-55.
42. Khosravi M, Pour Mehdi M, Nooribayat S. Prevention, Oral, and dental hygiene from Islamic point of view. Islam and Health Journal. 2014; 1(1): 38-47.
43. Ramazanzade K, Miri M, Hashemi SM. Familiarity with Quran and its Relationship with Mental Health among University Students. Journal of Religion and Health. 2016; 3(2): 41-8.
44. Khodabakhshi KA, Mohammad BM, Bahari F. The relationship between attachment to God with resilience and mental health among parents of children with special needs. Journal of Reaserch on Religion & Health. 2016; 2(4); 5-14. [In Persian]
45. Atashzadeh-Shoorideh F, Karamkhani M, Khubestani MS, Fani M, Abdoljabbari M. Searching the concept of spiritual well-being and the indices of healthy individuals in different religions and creeds. Journal of Research on Religion & Health. 2016; 2(4): 65-71. [In Persian]
46. Fani M, Esmaeili M, Abdoljabbari M, Atashzadeh SF, Karamkhani M. Spiritual health in an Spiritual-growing social context from Nahj al-Balagha perspective. 2016; 2(4): 57-62.
47. Zahed-babelan A, Rezaei Jamaloei H, Sobhani-Herfati R. An Investigation of the Relationship between Attachment to God and Resilience with Meaningful Life among Students. Knowledge and research in applied psychology. 2012; 13(49): 75-82. [In Persian]



## Study of Islamic instructions on the health of soul and body

Received: 12 Sept. 2017

Accepted: 31 July 2019

Motamedi SV (PhD)<sup>1</sup>

Dargahi A (PhD)<sup>2</sup>

Vaziri Y (MD)<sup>3</sup>

Abbasi M (PhD)<sup>1</sup>

Poursadeghiyan M (PhD)<sup>4, 5\*</sup>

1. Department of Islamic Theology, University of Social Welfare and Rehabilitation Sciences, Tehran, Iran.

2. Department of Environmental Health Engineering, School of Health, Ardabil University of Medical Sciences, Ardabil, Iran.

3. Department of Environmental Health Engineering, School of Health, Hamadan University of Medical Sciences, Hamadan, Iran.

4. Health Sciences Research Center, Torbat Heydariyeh University of Medical Sciences, Torbat Heydariyeh, Iran.

5. Health in Emergency and Disaster Research center, University of Social Welfare and Rehabilitation Sciences, Tehran, Iran.

\*Corresponding Author:

Poursadeghiyan M

Health Sciences Research Center, Torbat Heydariyeh University of Medical Sciences, Torbat Heydariyeh, Iran.

Tel: +98 21 22180160

Fax: +98 21 22180160

Email:

Mo.poursadeghiyan@uswr.ac.ir

### Abstract

**Introduction:** Health is a basic human need. Islam as a comprehensive and temperament-based religion does not waive any instruction to evolve the human's soul and body, and the health education is also one of the strategies for promoting health of the communities. Spiritual health is one of the most important aspects of health, which plays an important role in providing physical and spiritual health for people. Therefore, the aim of this study was to investigate the Islamic instructions on the health of soul and body.

**Methods:** This study reviewed the Holy Quran verses, Nahj al-Balaghah, narrations and interpretive and hadith sources. Data were collected via searching in the national databases, Google scholar, SID, IranMedex and PubMed with the keywords of soul health, body health, spirituality, spiritual well-being, religion and health, mental health, spiritual health, religion and health.

**Findings:** The results of this study show that the Islamic religion, in its teachings, on observing health and preventing diseases (especially oral and dental) has preceded treatment of diseases, and has provided many sentences and orders for this purpose. People with high attachment and trust in God are more capable of dealing with problems due to having supportive resources and thereby more capable of coping with psychological and physical problems, too.

**Conclusion:** Adherence and proper implementation of the instructions and teachings of Islam can lead to spiritual, mental and physical health for individuals and increase the sense of security and ability to deal with psychological and physical problems.

**Keywords:** Soul health, Body health, Islam, Quran, Spirituality, Spiritual health